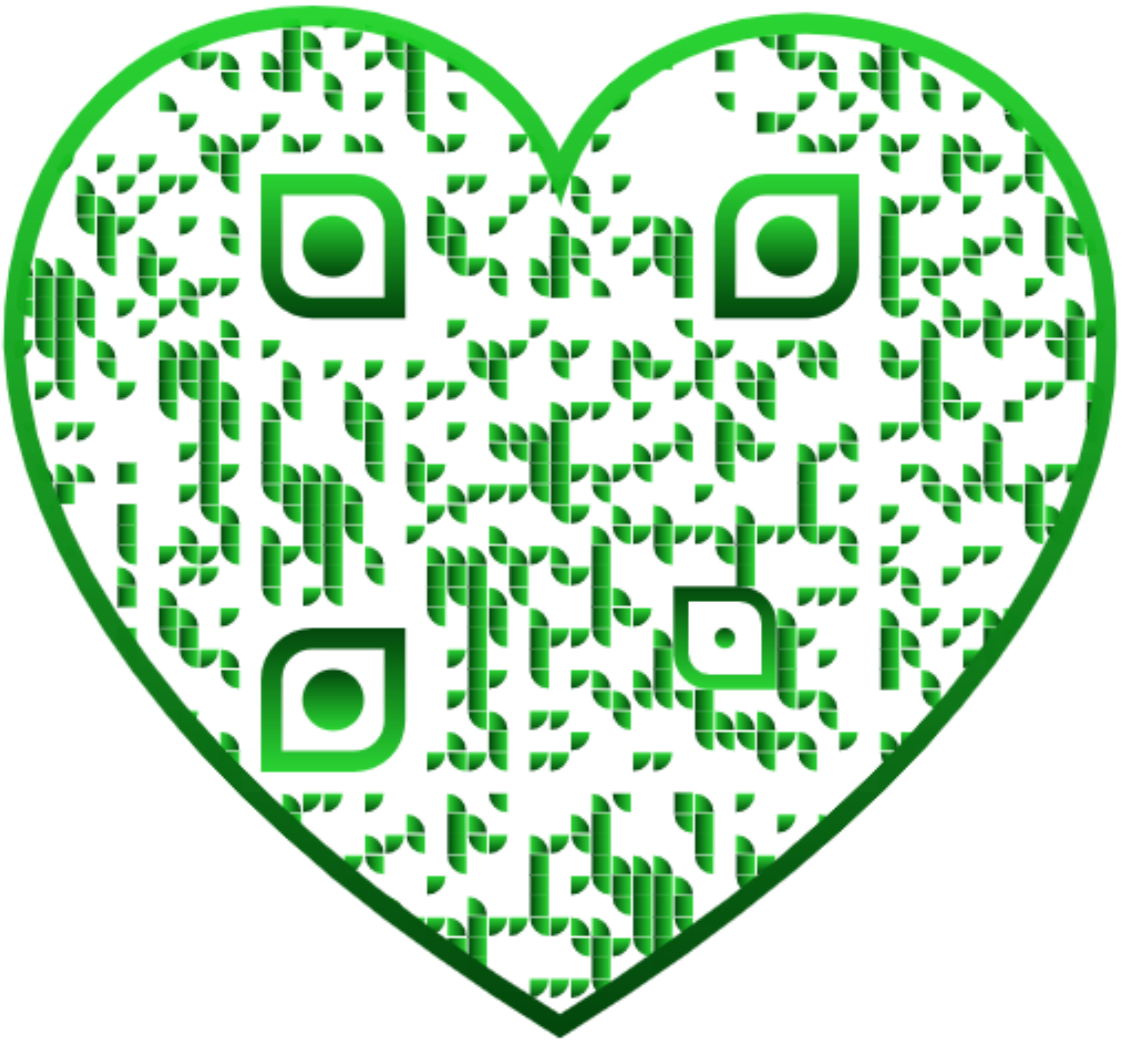
Par les créateurs de la collection pour les nuls

Émilie Laraison

La cuisine des étudiants

pour les nullissimes



Par les créateurs de la collection pour les nuls

Émilie Laraison

La cuisine des étudiants pour les nullissimes

FIRST Editions

Remerciements

Merci à Iris, Aurélie et Catherine pour leur confiance et leurs conseils.

Merci à Séverine Di Guilio et Natacha Le Jeune pour leur aide précieuse et leur enthousiasme.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2017. Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

pour les nuls « Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

ISBN : 978-2-412-02837-7
ISBN numérique : 9782412032992
Dépôt légal : août 2017
Création graphique : Nicolas Galy pour NoOok
Mise en page : Istria
Correction : Italiques
Photographies des recettes : © Émilie Laraison
Photographies des ingrédients : © istock et Fotolia

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 Paris – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site Internet : www.editionsfirst.fr

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

PAUSE DÉJ
5

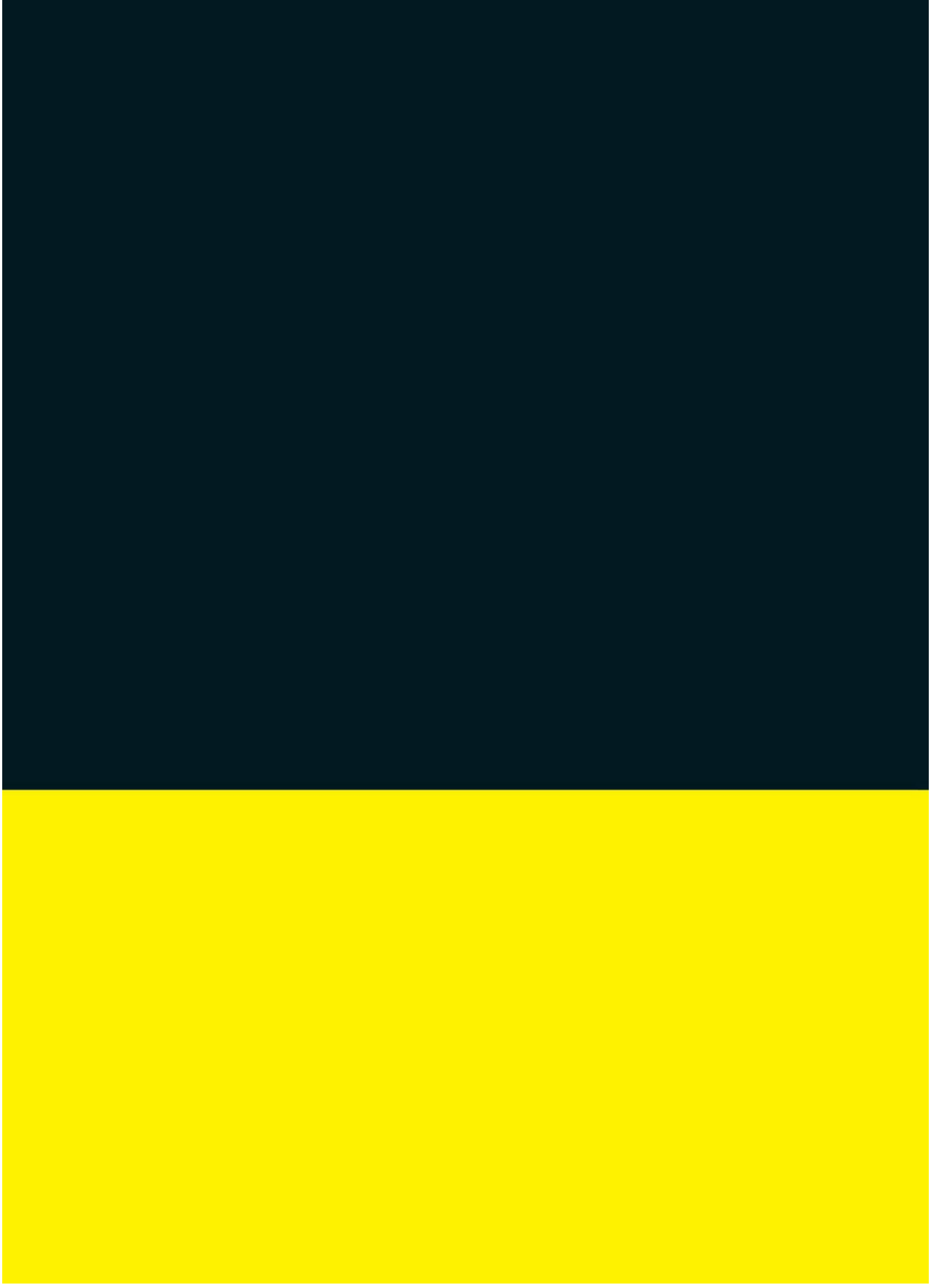
SIMPLE ET EFFICACE
27

POUR LES COPAINS ET LES SOIRÉES
51

GOÛTERS ET DESSERTS
73

LA PARTIE DES DIX 92

INDEX 96



PAUSE DÉJ

PITA VÉGÉTARIENNE

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 pitas

200 g de feta

4 tomates

20 olives noires

2 concombres

2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse

❶ Lavez les concombres et les tomates, épépinez-les et coupez-les en rondelles.

❷ Égouttez les olives et coupez-les également en petites rondelles.

❸ Ouvrez les pains pitas et faites-les réchauffer quelques secondes au micro-ondes.

❹ Garnissez les pitas avec la crème fraîche et ajoutez les concombres, les tomates, la feta émiettée et les rondelles d'olives.

BAGEL THON-AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 bagels

80 g de ricotta

4 brins de ciboulette

1 boîte de 160 g
de thon au naturel

2 avocats

❶ Égouttez le thon, émiettez-le et réservez.

❷ Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et coupez la chair en fines tranches.

❸ Ouvrez les bagels en deux et passez-les au grille-pain.

❹ Tartinez-les de ricotta, puis ajoutez la ciboulette ciselée, le thon émietté et l'avocat.

WRAPS À LA MEXICAINE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 tortillas

1 chorizo

1 petite boîte de maïs (140 g)

10 cl de pulpe de tomates

1 oignon

2 poivrons (1 vert et 1 rouge)

❶ Lavez, épépinez et découpez les poivrons en fines lamelles.

❷ Pelez et émincez l'oignon et faites-le dorer 3 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

❸ Découpez le chorizo en fines rondelles et égouttez le maïs.

❹ Faites réchauffer les wraps 30 s au micro-ondes et ajoutez successivement la pulpe de tomates, les poivrons, l'oignon, le maïs et le chorizo.

SALADE COMPLÈTE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

180 g de riz complet

150 g de lentilles vertes

200 g de tomates cerise

2 boules de mozzarella

2 cuil. à soupe
de pignons de pin

5 brins de ciboulette

Le conseil de l'auteur
Vous pouvez aussi faire griller les pignons de pin à la poêle avant de les ajouter dans la salade.

❶ Faites cuire le riz et les lentilles 20 min à l'eau bouillante. Égouttez et réservez.

❷ Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux.

❸ Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits cubes.

❹ Mélangez le riz, les lentilles, les tomates, la mozzarella, les pignons de pin et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et arrosez d'1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

QUICHE FROIDE AU POULET

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 pâte feuilletée

2 blancs de poulet

4 œufs

200 g de fromage frais

200 g de tomates cerise

5 brins de ciboulette

Le conseil de l'auteur

Cette quiche sera parfaite froide pour vos déjeuners à l'extérieur, mais aussi chaude, sortant du four, pour un apéro.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez-la à la fourchette.

❷ Battez les œufs, mélangez-les avec le fromage frais et la ciboulette ciselée, salez, poivrez et versez sur la pâte.

❸ Coupez le poulet en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

❹ Ajoutez les tomates cerise sur la quiche et enfournez pour 40 min.

CAKE JAMBON-FROMAGE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES

180 g de farine avec levure incorporée

250 g de jambon blanc

150 g d'emmental râpé

3 œufs

15 cl de lait

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Le conseil de l'auteur

Vous pouvez remplacer le jambon par du poulet et l'emmental par du comté ou du fromage de chèvre. Vous pouvez aussi ajouter 80 g d'olives ou de tomates confites.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les œufs, le lait et l'huile d'olive.

❷ Coupez le jambon en petits morceaux.

❸ Mélangez le fromage et le jambon à la farine. Ajoutez la première préparation et mélangez délicatement.

❹ Versez dans un moule à cake beurré et enfournez pour 45 min.

CLUB SANDWICH

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

8 tranches de pain de mie

2 cuil. à soupe
de mayonnaise

2 œufs

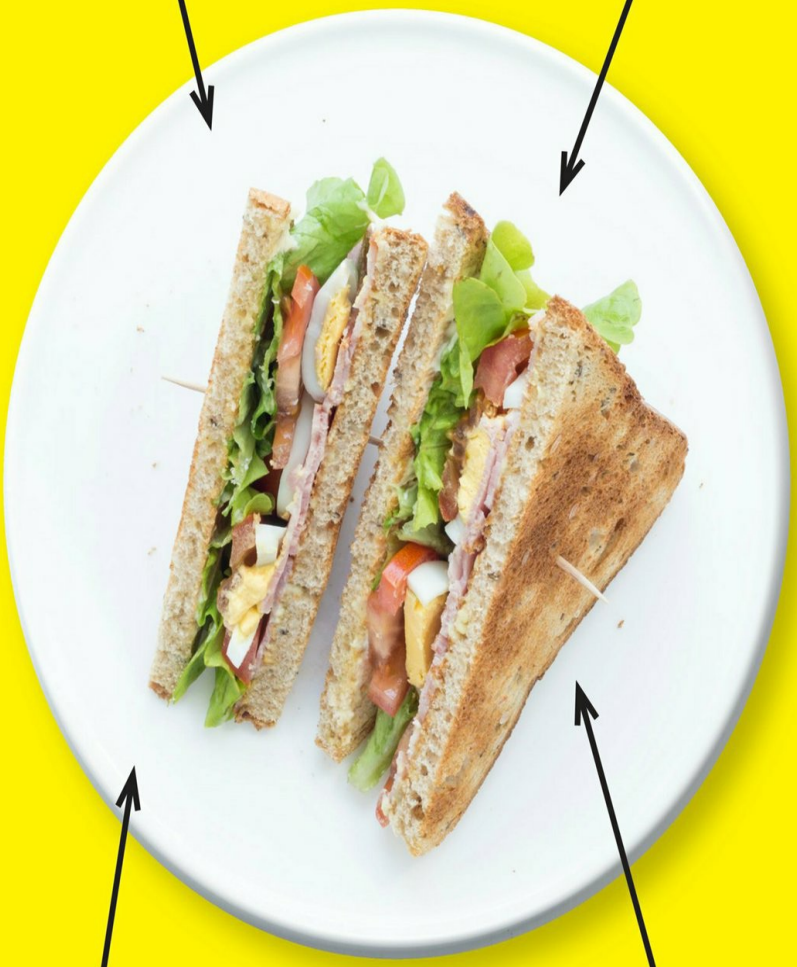
2 tomates

4 tranches
de jambon blanc

150 g de salade
(feuille de chêne ou laitue)

❶ Faites cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante. Égouttez-les, écalez-les et coupez-les en rondelles.

❷ Lavez les tomates et coupez-les en rondelles ; coupez les tranches de jambon en quatre.



❸ Faites dorer les tranches de pain de mie au grille-pain.

❹ Tartinez quatre tranches de pain de mie avec la mayonnaise et répartissez dessus quelques feuilles de salade, les tomates, les œufs et le jambon, puis recouvrez chaque sandwich avec une seconde tranche de pain de mie.

SALADE QUINOA-COURGETTE AU CHÈVRE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

350 g de quinoa

2 courgettes

1 bûche de chèvre

10 tomates confites

Le conseil de l'auteur

Selon les saisons, vous pouvez ajouter des tomates fraîches, des dés de patate douce revenus à la poêle comme les courgettes, et les herbes aromatiques de votre choix.

❶ Faites cuire le quinoa 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

❷ Lavez et coupez les courgettes en dés, puis faites-les revenir 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; poivrez.

❸ Coupez la bûche et les tomates confites en petits morceaux.

❹ Mélangez tous les ingrédients.

OMELETTE AU FROMAGE ET AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

10 œufs

100 g d'épinards

5 feuilles de basilic

5 brins de ciboulette

70 g de fromage râpé

4 pincées de noix de muscade

❶ Rincez et ciselez les herbes.

❷ Battez les œufs, salez et poivrez. Ajoutez les herbes, le fromage et la muscade.

❸ Dans une poêle, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et mettez-y les épinards ; laissez cuire 5 min.

❹ Versez les œufs dans la poêle et faites cuire l'omelette 3 min, puis repliez-la en deux.

HOT DOG BAGUETTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

2 baguettes

4 saucisses de Francfort

150 g d'emmental râpé

1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne

1 oignon

Le conseil de l'auteur

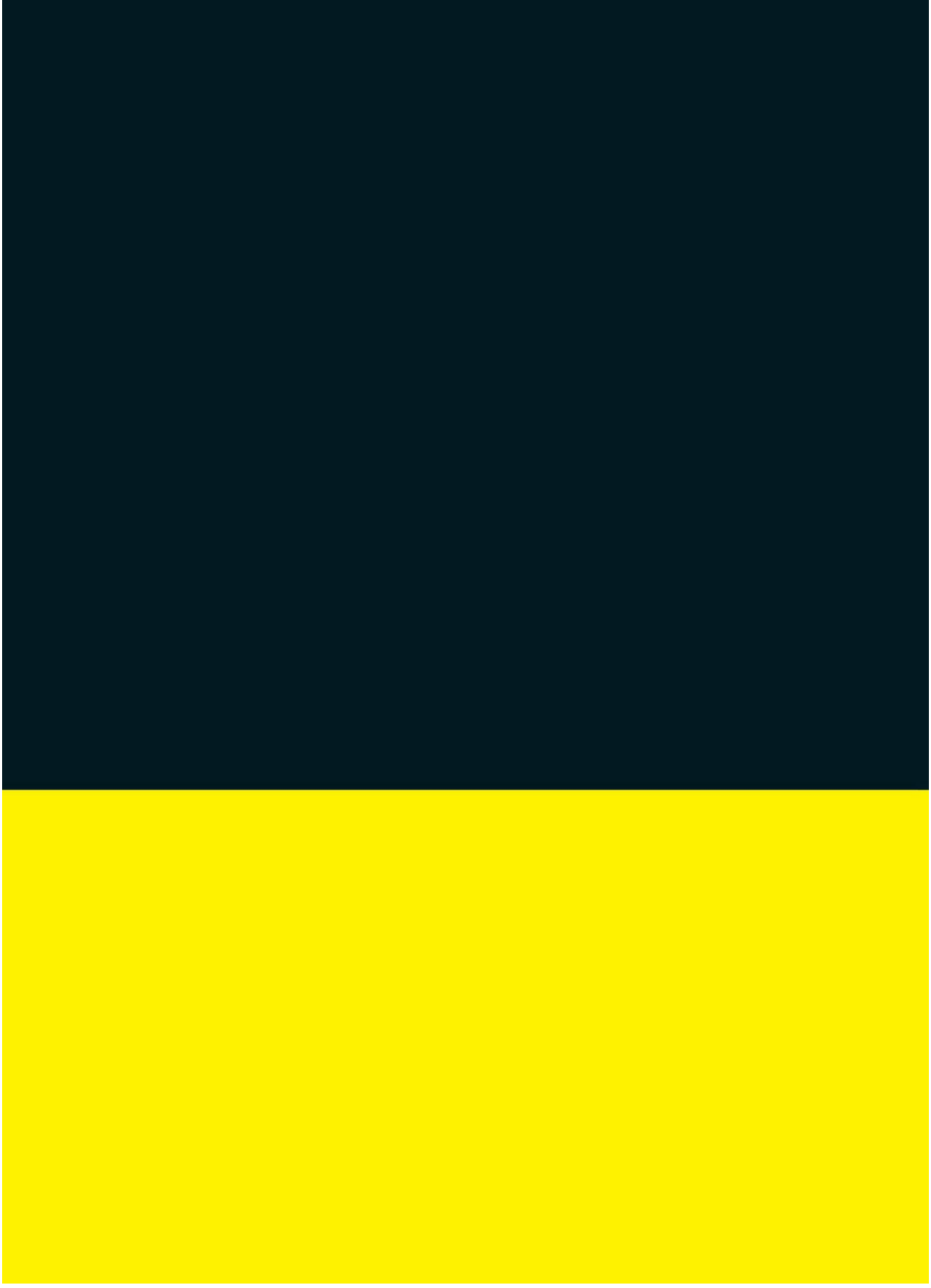
Vous pouvez remplacer la moutarde à l'ancienne par du ketchup. Vous pouvez aussi vous rapprocher de la recette américaine en utilisant des petits pains au lait à la place de la baguette.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les saucisses environ 10 min à l'eau bouillante.

❷ Pelez et émincez l'oignon, puis faites-le dorer 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❸ Pendant ce temps, coupez les baguettes en deux et ouvrez les demi-baguettes dans le sens de la longueur. Tartinez-les de moutarde à l'ancienne, ajoutez la saucisse, le fromage râpé et les oignons.

❹ Enfournez pour 5 min.



SIMPLE ET EFFICACE

BURGER ITALIEN

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 pains à burger

1 boule de mozzarella

1 pot de pesto

2 tomates

4 tranches de jambon cru

8 feuilles de basilic

Le conseil de l'auteur
Voici une recette délicieuse et facile à réaliser dans des mini-cuisines sans four.

❶ Ouvrez les petits pains et faites-les dorer au grille-pain.

❷ Tartinez-les de pesto, puis ajoutez les tomates lavées et découpées en rondelles.

❸ Coupez la boule de mozzarella en tranches et les tranches de jambon en deux, puis incorporez-les dans les burgers.

❹ Ajoutez les feuilles de basilic rincées et ciselées et refermez les burgers.

POMMES DE TERRE SURPRISE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

6 grosses pommes de terre

3 tranches de salami

3 cuil. à soupe de ketchup

180 g de fromage râpé

1 oignon

3 brins de persil plat

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sans les éplucher, faites cuire les pommes de terre 20 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

❷ Pendant ce temps, coupez le salami en lamelles. Pelez et émincez l'oignon.

❸ Creusez les pommes de terre avec une cuillère et farcissez chacune de ketchup, de salami, d'oignon ; terminez par le fromage râpé.

❹ Enfournez pour 10 min. Servez avec quelques feuilles de persil.

NOUILLES CHINOISES PORC-POIVRONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

200 g de nouilles chinoises

200 g de grillades ou d'épaule de porc

2 oignons

1 gousse d'ail

2 poivrons (1 vert et 1 rouge)

2 cuil. à soupe de sauce soja

❶ Faites cuire les nouilles chinoises à l'eau bouillante selon les indications figurant sur le paquet.

❷ Pelez et émincez les oignons et l'ail. Dans un wok, mettez un peu d'huile d'olive, puis faites-y dorer l'oignon et l'ail 5 min.

❸ Lavez, épépinez et coupez les poivrons en fines lamelles ; ajoutez-les dans le wok et laissez cuire 10 min.

❹ Ajoutez le porc coupé en fines lamelles, la sauce soja et les nouilles chinoises, poivrez et faites sauter 10 min.

OMELETTE AUX SPAGHETTIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

8 œufs

250 g de spaghettis

8 tranches de rosette

3 tomates

2 cuil. à soupe
de crème fraîche

1 boule de mozzarella

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire les pâtes 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

❷ Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits morceaux.

❸ Battez les œufs, mélangez-les aux spaghettis ; ajoutez la crème, les tomates, le saucisson et la mozzarella, puis salez et poivrez.

❹ Beurrez un plat allant au four, versez-y la préparation et enfournez pour 10 min.

SAUMON EN PAPILLOTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 pavés de saumon frais

16 tomates cerise

16 champignons de Paris

3 brins d'aneth

1 citron

Le conseil de l'auteur

La cuisson en papillote est très saine et savoureuse. Vous pouvez utiliser cette technique avec d'autres poissons, mais aussi avec des blancs de poulet.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez les pavés de saumon sur des feuilles de papier sulfurisé.

❷ Ajoutez les tomates cerise coupées en deux et les champignons émincés.

❸ Arrosez le saumon d'huile d'olive et de jus de citron. Parsemez d'aneth ciselé.

❹ Repliez le papier sulfurisé hermétiquement sur lui-même pour fermer les papillotes et enfournez pour 25 min.

POULET GRILLÉ AU PAPRIKA, HARICOTS VERTS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 filets de poulet

300 g de haricots verts

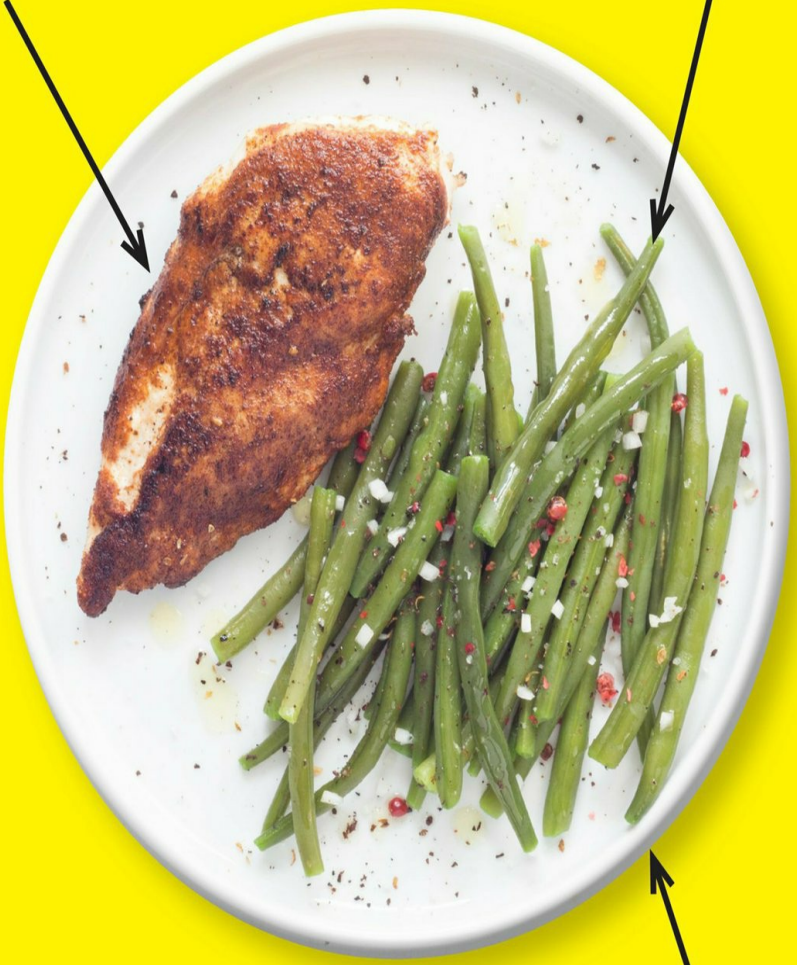
1 cuil. à soupe de paprika

Le conseil de l'auteur

Les légumes verts sont riches en vitamines et en fibres. Frais ou surgelés, essayez d'en intégrer à tous vos repas.

❶ Roulez les blancs de poulet dans le paprika. Dans une poêle, versez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis mettez les filets à cuire 8 min sur chaque face.

❷ Pendant ce temps, équeutez les haricots verts et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée.



❸ Servez le poulet avec les haricots verts arrosés d'un filet d'huile, avec une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

ONE POT PASTA

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

400 g de spaghettis

250 g de crevettes décortiquées

100 g de petits pois

1 courgette

1 oignon

150 g de parmesan

❶ Lavez la courgette et coupez-la en petits dés.

❷ Pelez et émincez l'oignon.

❸ Plongez les spaghettis dans 1 litre d'eau bouillante ; ajoutez les crevettes, les petits pois, la courgette, l'oignon et laissez cuire 10 à 12 min.

❹ Égouttez les spaghettis et râpez le parmesan ; parsemez-en le plat.

HACHIS PARMENTIER

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 kg de pommes de terre

600 g de bœuf haché

1 oignon

100 g de parmesan râpé

50 g de beurre

5 cl de lait

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez, pelez les pommes de terre et coupez-les en deux. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée.

❷ Égouttez-les, écrasez-les, ajoutez une noix de beurre, le lait, salez et poivrez. Mélangez.

❸ Faites revenir l'oignon émincé 3 min dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; ajoutez le bœuf et laissez cuire 3 min.

❹ Huilez légèrement le fond d'un plat allant au four, alternez les couches de purée et de viande. Terminez par une couche de parmesan et enfournez pour 20 min.

GRATIN DE RIZ COMPLET AUX AUBERGINES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

250 g de riz complet

1 grosse aubergine

1 boule de mozzarella

3 brins de menthe

40 cl de crème liquide

80 g de parmesan râpé

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire le riz complet 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

❷ Lavez et coupez l'aubergine en petits dés, puis faites-les revenir 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; ajoutez la crème, la menthe ciselée et le parmesan, poivrez et remuez.

❸ Mélangez le riz et la préparation d'aubergine, recouvrez de mozzarella coupée en tranches, puis enfournez pour 15 min.

GRATIN DE BROCOLIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

400 g de brocolis

20 cl de crème liquide

150 g de comté râpé

1 pincée de noix
de muscade

2 cuil. à soupe
de chapelure

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez et détachez les fleurettes du brocoli et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée.

❷ Mélangez la crème, la muscade le fromage râpé. Ajoutez les fleurettes.

❸ Versez le tout dans un plat allant au four.

❹ Saupoudrez de chapelure et enfournez pour 10 min.

GRATIN DE RACLETTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

800 g de pommes de terre

50 cl de crème liquide

8 tranches de fromage à raclette

4 tranches de jambon fumé

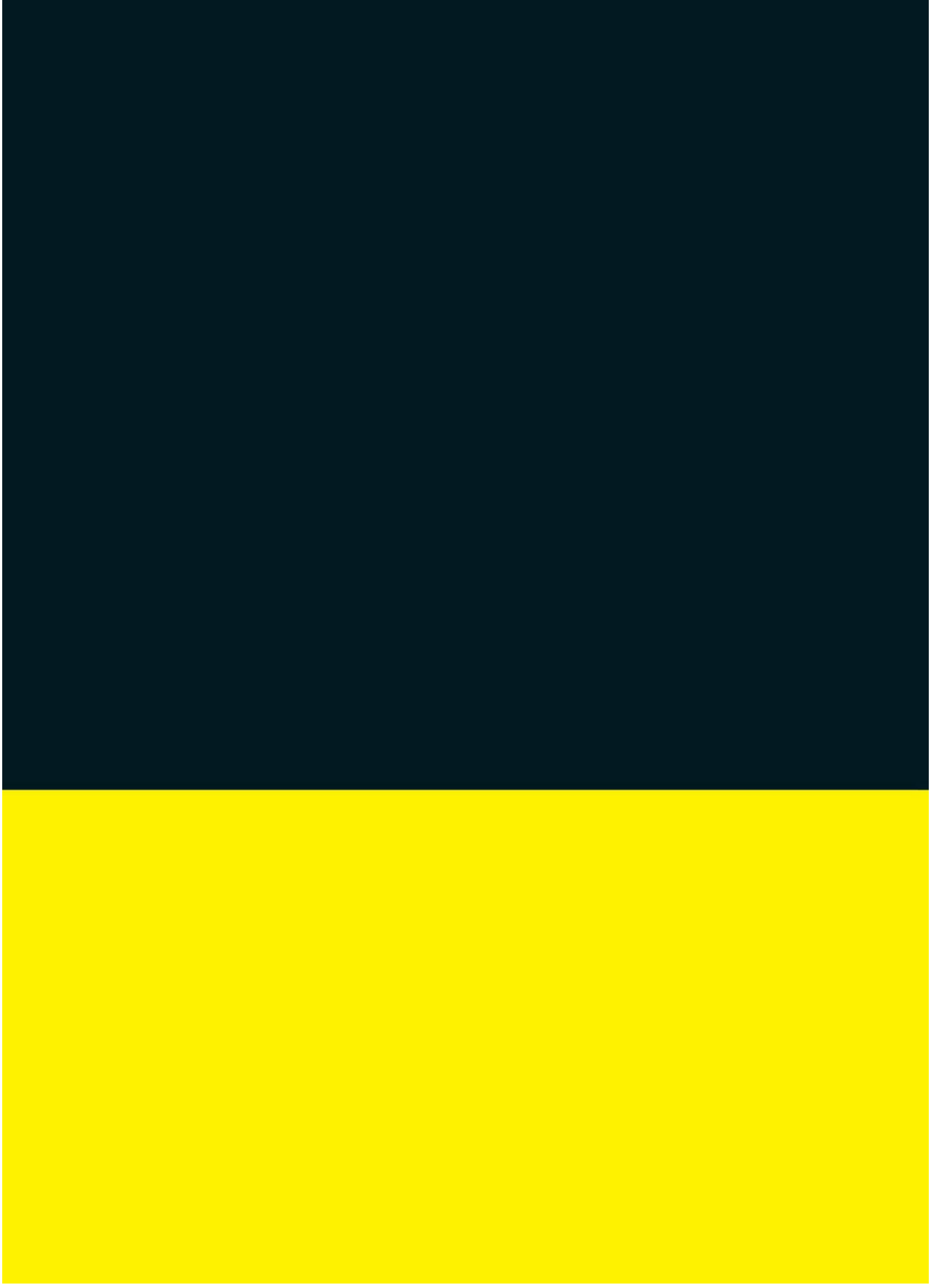
1 oignon

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez, pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante avec une pincée de noix de muscade.

❷ Pelez et émincez l'oignon. Dans une poêle, versez 1 cuil. à café d'huile d'olive et faites revenir l'oignon 3 min.

❸ Beurrez le fond d'un plat allant au four, déposez les pommes de terre en rondelles, le jambon en lamelles, puis la crème et terminez par le fromage à raclette.

❹ Enfournez pour 10 min.



POUR LES COPAINS ET LES SOIRÉES

MUFFINS AU THON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

2 œufs

10 cl de lait

200 g de farine

1 boîte de 400 g de thon au naturel

140 g de cornichons

1 sachet de levure chimique

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❷ Dans un autre saladier, mélangez la farine avec la levure. Ajoutez le thon.

❸ Coupez les cornichons en petits morceaux. Ajoutez-les à la seconde préparation. Salez, poivrez.

❹ Mélangez délicatement les deux préparations. Versez dans des moules à muffins antiadhésifs et enfournez pour 20 min.

CROQUE-MONSIEUR À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

8 tranches de pain de mie

4 tranches d'ananas frais

4 tranches de jambon blanc

8 tranches d'emmental

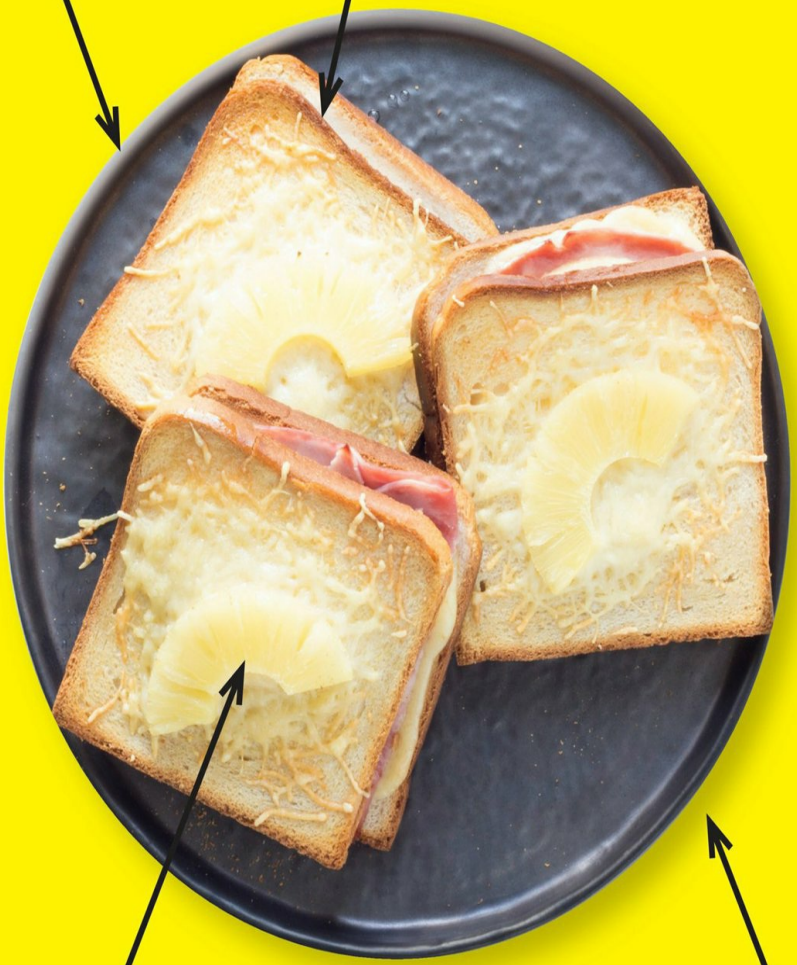
30 g de beurre

50 g d'emmental râpé

Le conseil de l'auteur
En fin de cuisson, vous pouvez ajouter ½ tranche d'ananas sur chaque croque pour la déco.

❶ Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).

❷ Tartinez de beurre les tranches de pain de mie, puis disposez-les sur une assiette, le côté beurré au-dessous.



❸ Sur 4 tranches de pain, superposez une tranche de fromage, une de jambon, une d'ananas, puis à nouveau une tranche de fromage. Posez une tranche de pain par-dessus, côté beurré à l'extérieur, ajoutez un peu de fromage râpé et appuyez bien.

❹ Enfournez pour 15 min.

BÂTONNETS DE MOZZARELLA PANÉS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE 30

LISTE DE COURSES

170 g de mozzarella

35 g de farine

60 g de chapelure

2 œufs

35 cl d'huile de friture

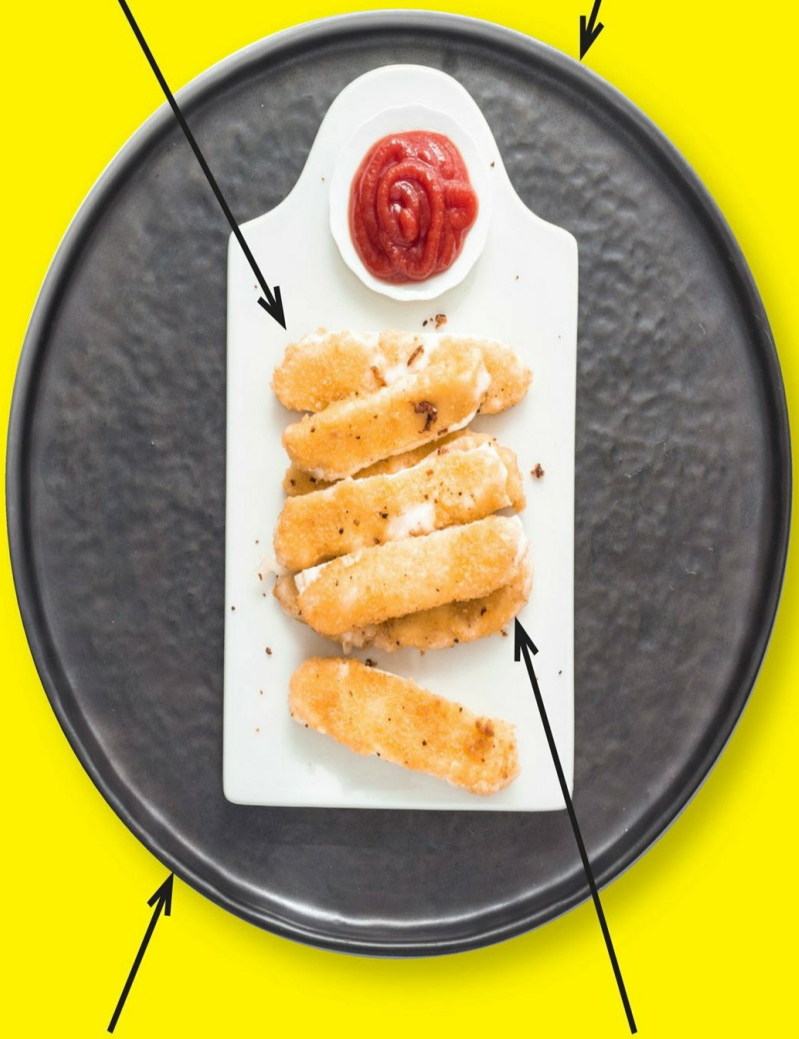
4 cuil. à soupe de ketchup

Le conseil de l'auteur

Pour vous assurer que l'huile est chaude, trempez un bâtonnet de mozzarella dans l'huile avec une écumoire : si des bulles se forment, c'est que la température est bonne.

❶ Coupez la mozzarella en bâtonnets. Dans une poêle, faites chauffer l'huile.

❷ Dans un bol, battez les œufs. Placez les ingrédients dans des petits bols individuels.



❸ Trempez la mozzarella dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

❹ Quand l'huile est chaude, faites frire les bâtonnets pendant 1 min 30. Égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant. Servez avec du ketchup.

FRITES DE PATATE DOUCE ET PANAIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 patate douce

2 panais

1 cuil. à soupe
d'herbes de Provence

1 cuil. à soupe
de sauce barbecue

Le conseil de l'auteur
Vous pouvez parfumer vos frites avec du curry ou du paprika à la place des herbes de Provence, et aussi réaliser cette recette avec des pommes de terre.

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

❷ Découpez la patate douce et les panais en frites d'environ 1 cm d'épaisseur.

❸ Dans un saladier, mélangez les légumes avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et les herbes de Provence.

❹ Étalez les légumes découpés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 min. Servez avec de la sauce barbecue.

PAIN HÉRISSON AUX TROIS FROMAGES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 boule de pain de 500 g

100 g de mozzarella

100 g de parmesan

100 g d'emmental

100 g de pesto

Le conseil de l'auteur
Le pain hérisson, star des apéros, s'effeuille et se déguste avec les doigts.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez la boule de pain en tranches en gardant la base, dans un sens, puis dans l'autre, afin d'obtenir des carrés.

❷ Garnissez les fentes du pain avec le pesto. Coupez les fromages en tranches, et insérez-les dans les interstices.

❸ Recouvrez la boule de papier d'aluminium, puis enfournez-la pour 15 min. Retirez le papier d'aluminium et enfournez à nouveau pour 15 min.

BRUSCHETTA JAMBON CRU-ROQUETTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 tranches de pain

4 tranches de jambon cru

1 boule de mozzarella

1 gousse d'ail

quelques feuilles de roquette

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

❷ Coupez la gousse d'ail en deux et frottez-en les tranches de pain.

❸ Disposez quelques tranches de mozzarella et une tranche de jambon cru sur chaque tartine. Arrosez d'huile d'olive.

❹ Enfournez pour 10 min. Ajoutez les feuilles de roquette.

TAJINE DE POULET AUX OLIVES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

LISTE DE COURSES

4 cuisses de poulet

1 citron confit

4 oignons

70 g d'olives vertes

2 cuil. à café
de ras el hanout

2 cuil. à soupe
d'amandes effilées

❶ Coupez les cuisses de poulet en deux. Émincez les oignons et découpez le citron confit en morceaux. Dans une poêle antiadhésive, faites légèrement dorer les amandes.

❷ Dans une casserole, faites revenir les cuisses de poulet 3 min dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❸ Ajoutez le citron, les oignons, et le ras el hanout. Salez et poivrez. Versez 35 cl d'eau et laissez cuire 1 h à feux doux.

❹ Lorsque la sauce a réduit, ajoutez les olives et parsemez d'amandes effilées.

PORC À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

500 g de filet mignon de porc

450 g d'ananas en boîte

2 cuil. à soupe de sauce soja

2 gousses d'ail

1 cuil. à soupe de miel

10 brins de coriandre

❶ Coupez le filet mignon en morceaux. Émincez l'ail. Faites revenir le tout 5 min dans 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❷ Ajoutez la sauce soja et le miel. Faites caraméliser à feu doux pendant 10 min.

❸ Coupez l'ananas en morceaux. Ajoutez-les dans la poêle et faites revenir 10 min à feu vif. Salez, poivrez. Servez chaud avec la coriandre ciselée.

CHILI CON CARNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 steaks hachés de bœuf (ou 400 à 500 g de viande hachée)

300 g de haricots rouges en conserve

25 cl de pulpe de tomates

2 oignons

1 petite boîte de maïs (140 g)

1 cuil. à café de piment en poudre

❶ Dans une casserole, à feu doux, faites revenir dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive les oignons émincés.

❷ Ajoutez les steaks hachés écrasés à la fourchette et mélangez à feu vif.

❸ Versez la pulpe de tomates et le piment en poudre. Couvrez et faites cuire 15 min à feu doux.

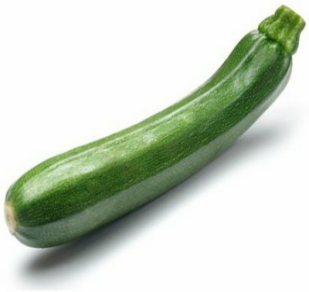
❹ Ajoutez les haricots rouges et le maïs. Poursuivez la cuisson 10 min sans couvrir. Salez, poivrez. Servez chaud.

CURRY DE LÉGUMES

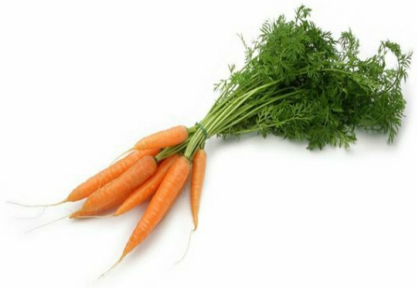
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

LISTE DE COURSES



3 courgettes



6 carottes

2 pommes de terre

3 échalotes

20 cl de lait de coco

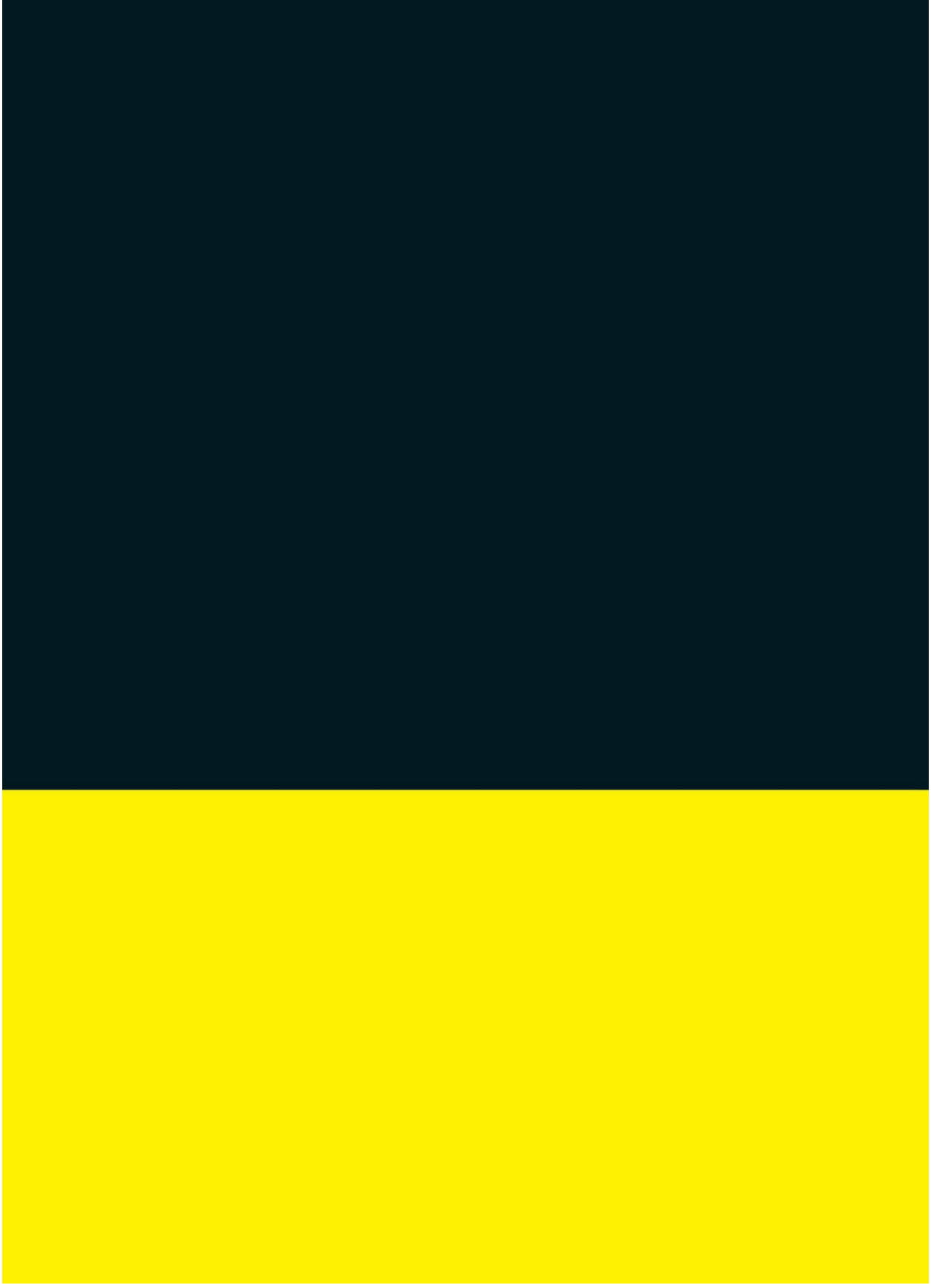
1 cuil. à soupe de curry en poudre

❶ Épluchez les légumes et découpez-les en morceaux.

❷ Émincez les échalotes et faites-les revenir 3 min à la poêle avec le curry et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❸ Ajoutez le lait de coco et les légumes ; laissez cuire 30 min.

❹ Salez, poivrez. Servez chaud.



GOÛTERS ET DESSERTS

MUG CAKE CŒUR FONDANT CHOCOLAT-GUIMAUVE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 4 MINUTES

LISTE DE COURSES

160 g de chocolat noir

100 g de beurre demi-sel

80 g de sucre

4 œufs

80 g de farine

40 mini-guimauves

❶ Dans chaque mug, faites fondre 40 g de chocolat noir et 25 g de beurre 30 s au micro-ondes, à faible puissance.

❷ Ajoutez 20 g de sucre et un œuf, puis mélangez.

❸ Ajoutez 20 g de farine. Mélangez.

❹ Plongez 5 guimauves dans la préparation. Faites cuire chaque mug 1 min au micro-ondes. Ajoutez le reste des guimauves en décoration.

PAIN PERDU À LA NOIX DE COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

8 tranches de pain brioché

25 cl de lait de coco

2 œufs

100 g de sucre en poudre

3 cuil. à soupe de noix de coco râpée

20 g de beurre salé

❶ Mettez au micro-ondes le lait de coco et le sucre pendant 30 s. Versez dans une assiette creuse.

❷ Battez les œufs dans une autre assiette creuse.

❸ Faites fondre une noisette de beurre dans la poêle. Trempez les tranches de pain brioché dans le lait, puis dans les œufs. Faites-les dorer dans la poêle 2 min de chaque côté.

❹ Saupoudrez de noix de coco râpée.

TARTELETTES EXPRESS AUX FRUITS ROUGES

POUR 6 PERSONNES **PRÉPARATION** : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 tranches de quatre-quarts

1 cuil. à soupe de fromage à tartiner

10 cl de crème entière liquide

1 cuil. à soupe de sucre glace et 1 cuil. à café pour la déco.

180 g de fruits rouges

❶ Découpez 4 épaisses tranches de quatre-quarts.

❷ Fouettez le fromage à tartiner et la crème pour obtenir une crème chantilly, puis ajoutez le sucre glace.

❸ Nappez les tranches de quatre-quarts avec la crème.

❹ Répartissez les fruits rouges et saupoudrez de sucre glace.

CHEESECAKE AU COULIS DE FRAMBOISE

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 4 HEURES

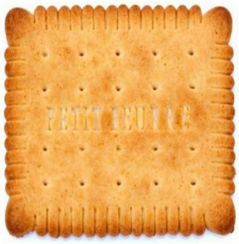
LISTE DE COURSES

600 g de fromage à tartiner

3 œufs

175 g de sucre

50 g de beurre mou



15 petits-beurre

30 cl de coulis de framboise

❶ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Mixez les petits-beurre avec le beurre mou. Tapissez le fond d'un moule à charnière avec la préparation et placez au réfrigérateur pendant que vous préparez le reste.

❷ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un grand saladier, mélangez les jaunes et le reste des ingrédients.

❸ Dans un saladier, battez les blancs en neige et mélangez-les délicatement à la préparation. Sortez le fond de pâte du réfrigérateur et versez la préparation, puis enfournez pour 30 min.

❹ Placez 4 h au frais puis nappez de coulis de framboise.

CRÊPES TOUT CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

250 g de farine

5 cuil. à soupe de cacao non sucré en poudre

50 cl de lait

3 œufs

40 g de sucre

100 g de chocolat noir

❶ Dans un saladier, mélangez la farine, le cacao et le sucre. Incorporez les œufs et le lait petit à petit, sans faire de grumeaux.

❷ Huilez la poêle avec du papier absorbant et faites cuire les crêpes à feu moyen 3 min de chaque côté.

❸ Faites fondre le chocolat au micro-ondes, à faible puissance, et nappez-en les crêpes.

COOKIES SANS CUISSON AU CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

LISTE DE COURSES

100 g de flocons d'avoine

25 g de chocolat noir

6 cl de lait

40 g de beurre

125 g de sucre

20 g de cacahuètes

Le conseil de l'auteur

Pour garder leur texture, ces cookies se conservent au réfrigérateur : sortez-les, servez-vous et replacez les autres au frais en attendant de les déguster.

❶ Dans une casserole, faites chauffer le lait, le beurre et le sucre. Versez le tout sur les flocons d'avoine.

❷ Hachez grossièrement le chocolat et les cacahuètes et ajoutez-les à la préparation refroidie.

❸ Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez de petites boules un peu aplaties. Placez 3 h au réfrigérateur.

BARRES DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT BLANC

POUR UNE DOUZAINE DE BARRES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

LISTE DE COURSES

2 cuil. à soupe de lait concentré

100 g de chocolat blanc

30 g de riz soufflé

100 g de muesli

100 g de pistaches

Le conseil de l'auteur

Vous pouvez emballer les barres individuellement dans du papier alimentaire pour les transporter avec vous.

❶ Faites fondre le chocolat blanc au micro-ondes à faible puissance.

❷ Mélangez le lait concentré sucré, le chocolat blanc, les céréales. Placez une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule rectangulaire et tassez la préparation. Placez-la 3 h au frais.

❸ Avec un bon couteau, découpez des barres dans la préparation bien froide.

BROWNIES AUX NOIX DE PÉCAN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

250 g de chocolat au lait

150 g de farine

60 g de beurre

80 g de sucre en poudre

3 œufs

150 g de noix de pécan

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre au micro-ondes, à faible puissance, le chocolat et le beurre. Ajoutez le sucre et mélangez.

❷ Battez les œufs et ajoutez-les à la préparation. Incorporez la farine petit à petit.

❸ Sur une planche, concassez les noix de pécan avec un bon couteau. Incorporez-les à la préparation.

❹ Versez dans un moule antiadhésif et enfournez pour 20 min.

TRIFLE DE POMMES AU CARAMEL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 pommes

2 cuil. à soupe de sucre en poudre

16 biscuits spéculoos

20 cl de glace à la vanille

Le conseil de l'auteur

Le trifle est un dessert anglais. Il peut être décliné à l'infini en mariant des fruits, de la crème, glace ou yaourt et des biscuits secs ou moelleux.

❶ Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux.

❷ Dans une poêle, versez 1 cuil. à soupe d'eau et faites fondre le sucre. Ajoutez les pommes. Laissez cuire 20 min à feu doux.

❸ Répartissez dans quatre verrines les biscuits, la glace vanille, puis les pommes caramélisées et quelques miettes de spéculoos. Renouvelez l'opération. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

LA PARTIE DES DIX

Les 10 ingrédients indispensables

Des œufs
économiques et nourrissants

Du pain
pour confectionner des toasts, tartines ou faire des bruschettas

Des légumineuses
pour leur effet rassasiant et pour remplacer les traditionnels pâtes et riz

Des épices
pour réveiller vos papilles

Du chocolat
pour décompresser après les examens

Des fruits
les grands classiques, pommes, agrumes, bananes. Et aussi des fruits séchés pour pouvoir les garder longtemps

Des conserves
de légumes, de fruits pour les jours de rush

Des pâtes et du riz
des bonnes bases à agrémenter pour tous les goûts

De la viande
source de protéines pour tenir les longues journées de cours

Du fromage
pour ajouter de la gourmandise aux plats

Les 10 choses à retenir pour cuisiner en tant qu'étudiant

1 Faites les courses en petite quantité pour la semaine, ce sera plus pratique pour conserver les produits dans un petit réfrigérateur et un petit placard.

2 Achetez des boîtes hermétiques en plastique ou en verre pour éviter les dépenses de restaurant universitaire et pouvoir apporter vos propres plats faits maison, à réchauffer éventuellement dans les fours à micro-ondes mis à votre disposition dans les cafétérias.

3 Cuisinez pour deux : lorsque vous serez fatigué, vous aurez à disposition des restes à réchauffer sans effort.

4 Pensez aux pains spéciaux tels que le pain pita, le pain bagel, le pain à burger, que vous pourrez garnir à votre convenance à n'importe quel moment. Petit plus : on peut les emporter partout !

5 Ne vous découragez pas ! Des plats un peu élaborés comme le chili con carne ou le hachis parmentier ne sont pas impossibles à faire. Avec une poêle et une casserole, on peut cuisiner de bons petits plats maison généreux, pour soi ou pour ses amis.

6 Manger sainement, c'est possible ! Optez pour des recettes simples avec des légumes, des fruits, etc. Faire sauter des courgettes ne prend pas plus de temps que de faire cuire des pâtes !

7 Privilégiez le goût par rapport à la quantité : les épices, les herbes aromatiques ravivent les saveurs des plats et donnent une sensation de satiété.

8 Cuisinez tous les ingrédients ensemble, dans le même ustensile de cuisson : vous aurez moins de vaisselle et passerez moins de temps à cuisiner !

9 Ayez le réflexe légumineuses. Elles sont une excellente source de protéines, se conservent longtemps et sont bon marché.

10 Innovez : surprenez vos amis en inventant de nouvelles recettes (vous pouvez vous servir de celles de ce livre comme base et changer 1 ou 2 ingrédients). Avec un peu d'entraînement, ce sont vos parents qui viendront chez vous le week-end pour déguster de bons petits plats…

INDEX DES RECETTES

B

Bagel thon avocat **8**
Barres de céréales au chocolat blanc **86**
Bâtonnets de mozzarella panés **56**
Brownies aux noix de pécan **88**
Bruschetta jambon cru-roquette **62**
Burger italien **28**

C

Cake jambon-fromage **16**
Cheesecake au coulis de framboise **80**
Chili con carne **68**
Club sandwich **18**
Cookies sans cuisson au chocolat **84**
Crêpes tout chocolat **82**
Croque-monsieur à l'ananas **54**
Curry de légumes **70**

F

Frites de patate douce et panais **58**

G

Gratin de brocolis **46**
Gratin de raclette **48**
Gratin de riz complet aux aubergines **44**

H

Hachis parmentier **42**
Hot dog baguette **24**

M

Muffins au thon **52**
Mug cake cœur fondant chocolat-guimauve **74**

N

Nouilles chinoises porc-poivrons **32**

O

Omelette au fromage et aux épinards **22**
Omelette aux spaghettis **34**
One pot pasta **40**

P

Pain hérisson aux trois fromages **60**
Pain perdu à la noix de coco **76**
Pita végétarienne **6**
Pommes de terre surprise **30**
Porc à l'ananas **66**
Poulet grillé au paprika, haricots verts **38**

Q

Quiche froide au poulet **14**

S

Salade complète **12**
Salade quinoa-courgette au chèvre **20**
Saumon en papillote **36**

T

Tajine de poulet aux olives **64**
Tartelettes express aux fruits rouges **78**
Trifle de pommes au caramel **90**

W

Wraps à la mexicaine **10**

Par les créateurs de la collection pour les nuls

Émilie Laraison

La cuisine des étudiants

pour les nullissimes